

Mi Plan de Acción de Control de la Diabetes

Mi nombre:

Fecha:

Mi dirección:

Nombre de mi médico o clínica:

Teléfono de mi médico o clínica:

Si tengo una emergencia, comuníquese con esta persona:

(Nombre)

(Teléfono)

Teléfono de Your Healthcare Plus: 1-800-973-6792

El ABC del control de la diabetes. Debo preguntarle a mi médico o clínica acerca de:

- Tomar una aspirina todos los días para proteger mi corazón y un examen de A1C cada 6 meses
- Mantener baja la presión sanguínea
- Controlar el colesterol

Conozco mis objetivos

Presión sanguínea: 130/80 o menos

¿Cuál es mi nivel? _____

¿Cuándo fue la última revisión? _____

Azúcar en la sangre: A1C de menos del 7%

¿Cuál es mi nivel? _____

¿Cuándo fue la última revisión? _____

Colesterol malo: LDL menos de 100

¿Cuál es mi nivel? _____

¿Cuándo fue la última revisión? _____

Vacuna contra la gripe: cada otoño

¿Cuándo recibí la última vacuna contra la gripe? _____

Llamaré al médico o a la clínica HOY MISMO si:

1. Tengo dolor o siento el pecho apretado.
2. Me siento débil o siento hormigueo en un lado del cuerpo.
3. Me aparecen nuevos problemas para ver o hablar.
4. Siento ardor cuando voy al baño.

5. Tengo nuevas llagas o enrojecimiento en los pies.
6. Me siento mareado o confundido.
7. Siento más sed que de costumbre.
Tengo que ir al baño más seguido que de costumbre.

Debo ir a la sala de emergencias o llamar al 911 si:



Your Healthcare PlusTM

La Mejor Ayuda para Mejorar su Salud

Un beneficio gratuito del

IHFS ILLINOIS DEPARTMENT OF
Healthcare and
Family Services

©2006 McKesson Health Solutions LLC. Todos los derechos reservados.

Your Healthcare Plus™ es marca registrada del Estado de Illinois.

Impreso con autorización del Estado de Illinois.

ILDBAP_SP0906_67611 6000

Mis medicinas	Qué cantidad debo tomar	Razón por la que tomo esta medicina
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		



Cosas que debo hacer:

- Revisar que no tenga llagas en los pies, todos los días.
- Usar los zapatos apropiados.
- Tomar todas mis medicinas de acuerdo con las indicaciones del médico o la clínica.
- Decirle a mi médico o clínica si tengo algún problema con las medicinas.
- Usar o llevar algo conmigo que diga que tengo diabetes.

Mi plan de dieta y ejercicio.

